

30 DE BENEFICII ÎN PLUS PE CARE LE OBTINEȚI
ÎN 30 DE MINUTE DE ANTRENAMENT LA
CURVES.

30 de beneficii în 30 de minute

Pentru fiecare minut de antrenament la Curves primiți ceva în schimb. Doar 30 de minute – atât de puțin timp pentru 30 de beneficii care însă vă pot schimba viața. Citiți materialul ce urmează ca pe un raport de informare asupra celei mai bune investiții pe care ați făcut-o probabil vreodată.



Un sentiment de fericire. Medicul Richard B. Kreider, FACSMM și cercetători din cadrul Universității Baylor au studiat efectele pe care le are programul Curves, încă din toamna anului 2002. O concluzie importantă a studiului este aceea conform căreia femeile care frecventează în mod regulat cluburile Curves au o viață calitativ superioară - se simt mai bine și își desfășoară activitățile zilnice mai ușor, au o stare fizică și emoțională mai bună, au mai multă energie, sunt mai sociabile și mai mulțumite de corpul lor. Dar cel mai important lucru este următorul: toate aceste beneficii nu reflectă neapărat pierderea în greutate sau transformarea corpului. Ceea ce înseamnă că și femeile care nu slăbesc declară că viața lor s-a îmbunătățit.



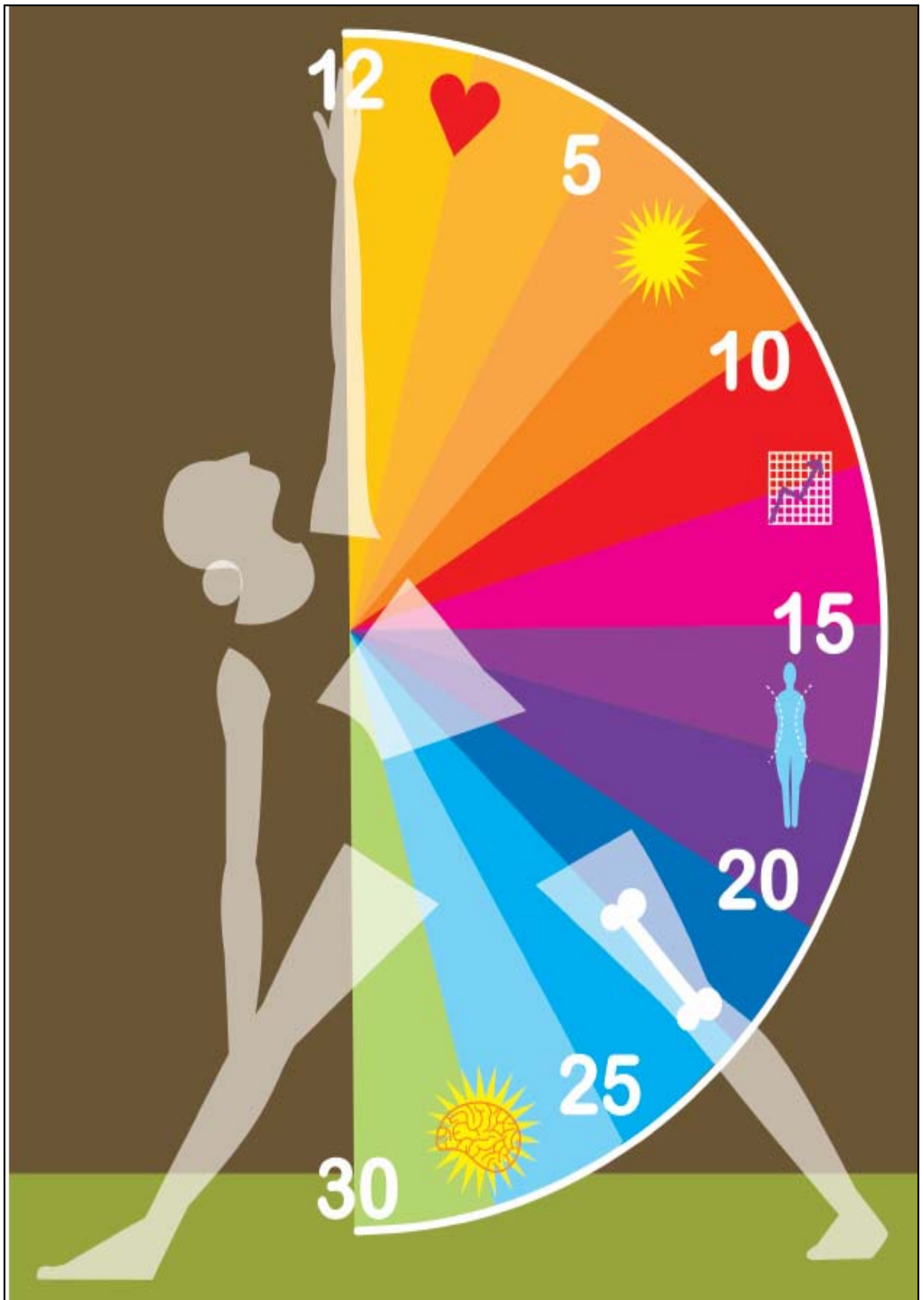
O piele de bebeluș. Conform celor declarate de medicul dermatolog Nicholas Perricone, autorul cărții *Rețeta Perricone: Trei pași la îndemâna tuturor pentru a arăta mai tineri și a trăi mai mult*, pielea persoanelor atletice conține mai mult colagen – proteina care menține elasticitatea pielii și combate ridurile – comparativ cu a celor care nu fac mișcare. La primii, masa musculară este mai mare, ceea ce produce efectul de lifting natural, constituind un „suport” pentru piele și structura acesteia.



Artere „mai tinere”. O dată cu înaintarea în vârstă arterele sunt supuse la tot felul de leziuni și rupturi. Atunci când organismul încearcă să remedieze aceste daune, arterele se îngroașă și se pot inflama, în cele din urmă blocându-se și determinând apariția unor condiții propice unui infarct sau atac cerebral. Dacă însă obișnuți să faceți mișcare fizică, organismul dvs. secretă anumite substanțe chimice care dilată vasele permițând unei cantități mai mari de sânge să treacă prin acestea. Cu timpul arterele se „antrenează” să rămână deschise, chiar și atunci când nu faceți mișcare. „Asta înseamnă că arterele dvs. vor suferi mai puțin”, afirmă chirurugul Mehmet Oz, doctor în medicină și profesor la Universitatea Columbia din New York, Facultatea de Medicină și Chirurgie, autor al tratatului *Cum vă puteți vindeca bolile de inimă: Manual de utilizare*.



Exercițiile fizice și fertilitatea. Oamenii de știință au ajuns de mult timp la concluzia că exercițiile fizice practicate în exces pot duce la infertilitate, dar la fel de adevărat este și faptul că exercițiile fizice cu durată moderată – în jur de 30 de minute cât durează la Curves – ajută la diminuarea stresului, acesta din urmă fiind principala cauză a infertilității.





Stimularea stării de spirit.

Exercițiile fizice constituie și un antidot eficient în combaterea depresiei de nivel scăzut și moderat. În realitate, exercițiile ridică moralul la fel de repede cum o fac și medicamentele prescrise (cam după o lună de antrenament regulat), declară medicul Keith Johnsgard, profesor emerit de psihologie la Universitatea de Stat „San Jose” din California, autor al tratatului *Combaterea depresiei și anxietății prin practicarea de exerciții fizice* – efectul având însă o durată mai mare decât în cazul tratamentului cu medicamente.



„Pe măsură ce corpul devine mai puternic crește și încrederea în sine.”



Mai mulți prieteni.

Conform unui studiu australian, mărirea grupului de prieteni și prietene, cum se întâmplă la Curves, are un rol pozitiv în prelungirea vieții. La persoanele cu vârsta de peste 70 de ani care sunt integrate social, riscul decesului scade cu 22% pentru următorii zece ani comparativ cu cei care au un grup de prieteni limitat. Cercetătorii afirmă faptul că prezența prietenilor în viața oamenilor îi încurajează pe aceștia să își îngrijească mai mult sănătatea reducând depresia și anxietatea care apar în perioadele dificile. Ca să nu mai menționăm faptul că aceștia vă vor însoți la sala de fitness de fiecare dată!



Protecție sporită împotriva cancerului ovarian.

În cadrul unui studiu la care au participat mai mult de 2.500 de femei, cercetătorii canadieni au ajuns la concluzia că femeile care fac exerciții fizice într-un ritm moderat (așa cum sunt antrenamentele la Curves) au mai puține șanse de a dezvolta o formă de cancer ovarian decât cele care nu fac mișcare fizică. Cauza o constituie probabil faptul că exercițiile fizice induc un nivel mai scăzut de estrogen și progesteron, studiile efectuate sugerând faptul că nivele ridicate ai acestor hormoni constituie un factor de risc în ce privește cancerul ovarian.



Durerile articulare scad în intensitate.

Pe vremuri, medicii credeau că exercițiile fizice determină apariția artritei. În zilele noastre în schimb, aceștia recomandă practicarea exercițiilor fizice în general și a trainingul de forță în special pentru a preveni astfel apariția durerilor la articulații și păstrarea mobilității acestora. Conform unui studiu efectuat de Miriam Nelson, medic, director al Centrului John Hancock pentru Activitate Fizică și Nutriție din cadrul Universității Tufts din Boston, persoanele suferinde de osteoartrită la genunchi care au participat la un antrenament de forță timp de 4 luni au simțit o ameliorare a durerilor îmbunătățindu-și în același timp mobilitate cu aproximativ 43%.



Lupta împotriva diabetului.

Exercițiile fizice nu doar măresc sensibilitatea organismului la insulină, ci scad în același timp cantitatea de zahăr din sânge, fapt ce constituie o protecție excelentă împotriva diabetului. Această teorie se bazează în realitate pe un studiu de referință realizat la Institutul Național de Sănătate care afirmă că 30 de minute de mișcare fizică, de 5 ori pe săptămână, însoțite de o dietă sănătoasă scad riscul de îmbolnăvire cu până la 58%.



Productivitate ridicată la locul de muncă.

Cercetătorii de la Universitatea Bristol din Marea Britanie a revăzut recent chestionarele a 210 angajați care obișnuiesc să facă fitness în centrul pus la dispoziție de angajator. În zilele în care aceștia mergeau la sală pentru a se antrena se înțelegeau mai bine cu colegii, erau mai productivi și își gestionau timpul de lucru într-un mod mai eficient. Dacă mergând la o sală de fitness de genul acesta rezultatele sunt benefice, imaginați-vă cum vă veți simți la Curves! La Curves vă veți simți chiar mai bine! Cercetătorii de la Universitatea Baylor care au studiat programul de

fitness Curves și impactul acestuia asupra femeilor au ajuns la concluzia că femeile care se antrenează regulat la Curves au o viață mult mai bună calitativ din multe puncte de vedere (vezi Motivul # 1).



Mai puține zile de concediu de boală. Nu numai că veți fi mai productiv la locul de muncă, veți fi și mai prezent acolo dacă vă veți antrena în centrele Curves. Studiile

efectuate arată faptul că exercițiile fizice regulate scad la jumătate numărul zilelor de concediu de boală în primul rând datorită faptului că stimulează organismul să producă mai multe celule „luptătoare” și mai mulți anticorpi care combat virusii și alți germeni cauzatori de boală.



Un spate mai rezistent. Conform Academiei Chirurgilor Ortopezi din SUA, unul dintre factorii principali care generează durerile de spate

este lipsa activității fizice. Cele trei antrenamente săptămânale la Curves vă vor tonifia mușchii spatelui făcându-i mai puternici și flexibili și nu în ultimul rând mai rezistenți la lovituri.



Un somn mai odihnitor. În timpul exercițiilor fizice sunt utilizate toate rezervele de energie pe care le organismul dvs. le are. Acesta va

încerca apoi să le refacă prin somn (deci veți dormi mai bine). În plus, temperatura corpului va fi mai ridicată după antrenament, pentru ca după câteva ore să coboare la valoarea normală, ajutându-vă să adormiți mai ușor.



Mai multă energie. Datorită antrenamentelor veți dormi mai bine și vă veți trezi a doua zi fără

ceas după ce organismul va fi refăcut întreaga cantitate de energie consumată. În plus, exercițiile vă vor face să vă simțiți cu mult mai bine și să luați în piept viața cu mai mult optimism.



Creativitate sporită. Ați observat vreodată că activitatea fizică vă ajută să rezolvați problemele? Cercetătorii de la

Universitatea Middlesex din Marea Britanie au

testat acest aspect pe un număr de voluntari. În anumite zile, aceștia priveau la televizor o demonstrație de gimnastică aerobă, în alte zile făceau ei înșiși exercițiile. La final, voluntarii au susținut un test de creativitate cerându-li-se să golească niște cutii de carton și metal. Imediat după efectuarea antrenamentului, voluntarii nu numai că aveau mai multe soluții decât după vizionarea filmului, dar acestea erau și mai ingenioase. Motivul îl reprezintă probabil fluxul mai mare de sânge din creier din timpul mișcării fizice..



Kilograme în minus = sănătate.

Kreider a urmărit timp de 14 săptămâni un grup de persoane membre ale clubului Curves care

combinând antrenamentele cu o dietă sănătoasă (1.200-1.600 calorii pe zi) au reușit să slăbească între 4 și 6 kg. Pe lângă aceasta, și-au îmbunătățit coeficientul metabolic (cantitatea de calorii pe care corpul o arde în mod normal pentru a se susține) cu valori cuprinse între 150 și 400 de calorii pe zi.

Susținerea de care au nevoie genunchii dvs.

Tonifierea mușchilor din jurul încheieturilor, în special cei din jurul genunchilor care sunt în mod deosebit expuși loviturilor, va mări capacitatea de

sprijin a acestora și îi va proteja de tesionile exercitate un timp îndelungat, de lovituri și luxații.

„Atunci când nu sunteți în formă bună iar mușchii dvs. sunt slăbiți, toată greutatea dvs, apasă pe cartilajii care astfel se freacă unul de altul și se distrug” afirmă doctorul Oz. „Mușchii puternici preiau această presiune iar încheieturile rămân în stare bună”.



O inimă mai sănătoasă. Exercițiile

aerobice sunt un adevărat dar pentru inima dvs: întăresc mușchiul inimii, cresc nivelul de HDL (lipoproteine de

întărită densitate), cresc colesterolul „bun” care curăță arterele, nu le blochează, scad nivelul de trigliceride reducând astfel riscul apariției plăcii arteriale - de multe ori generatoare de infarct - și nu în ultimul rând cresc capacitatea corpului de a dizolva cheagurile de sânge care apar pe artere.



Plăcerea de a mânca puțin mai

mult. În cazul în care nu doriți să slăbiți, kaloriile pe care le veți arde la Curves vă vor permite să



mâncați un pic mai mult. Dorește cineva un cappuccino?



Tensiune arterială mai scăzută. Pierderea câtorva kilograme vă va ajuta să scădeți și tensiunea arterială.



Mușchi mai proeminenți. Dintr-un motiv bineîntemeiat dezvoltarea mușchilor face și ea parte din programul dvs. Curves: mușchii au nevoie de multă energie pentru a se susține și prin urmare cu cât este mai mare masa musculară cu atât mai multe calorii veți arde zilnic. În plus, veți elimina riscul fracturilor și al luxațiilor, risc ce apare o dată cu înaintarea în vârstă. Bonus: brațele și picioarele cu un tonus muscular crescut sunt mai ferme și par mai în formă.



Excelent mod de apărare împotriva cancerului la sân. Conform Fundației Naționale de Combatere a cancerului la sân, exercițiile efectuate în mod regulat reduc riscul apariției acestei boli prin întărirea sistemului imunitar și scăderea nivelului de estrogen din sânge. În plus, studii recente efectuate la Facultatea de Medicină din cadrul Universității Harvard din Boston au relevat faptul că femeile care suferă de cancer la sân și fac săptămânal exerciții (echivalentul a 3-5 ore de mers pe jos) își sporesc cu 50% șansele de supraviețuire față de femeile care nu fac antrenamente.



„Te simți mai dorită atunci când ești în formă.”

Exprimare fluentă. Studiile efectuate de medicul Charles Emery, profesor asociat la catedra de psihologie a Universității de Stat din Ohio și expert în efectele la nivel psihologic pe care le generează antrenamentul fizic, au demonstrat faptul că persoanele care se antrenează pe un fond muzical sunt mai echilibrate emoțional și mental după încheierea exercițiilor ca de altfel toți practicantii de fitness. Ceea ce dovedesc însă a avea în plus față de cei care nu ascultă muzică în timp ce se antrenează este o mult mai bună fluentă în exprimare. Combinația dintre muzică și sport, ambele elemente sporind funcția cognitivă, vă poate ajuta să vă exprimați mai cursiv, afirmă Emery.



O senzație de bine. Activitatea cardiovasculară tinde să atenueze tensiunea și anxietatea imediat după antrenament și patru ore după aceasta. Specialiștii afirmă că există mai multe explicații. Substanțele chimice emise de creier și responsabile cu starea de bine, beta-endorfinele și dopamina, care sunt produse în timpul exercițiilor cardio (vezi Motivul # 5) încep să acționeze. O altă explicație constă și în faptul că în timpul antrenamentului atenția ne este distrasă de la grijile cotidiene, avem sentimentul că ne controlăm propria viață și avem o părere mai bună despre noi.



Ameliorări ale simptomelor din perioada de menopauză. Unul dintre efectele neplăcute ale menopauzei este creșterea în greutate în zona taliei și abdomenului. Gimnastica aerobică, ce are în special scopul de a arde grăsimea de pe abdomen, stopează creșterea în greutate din perioada menopauzei. Anumiți cercetători afirmă faptul că bufeurile sunt cu mult mai rare atunci când se efectuează antrenamente regulate datorită faptului că activitatea fizică stimulează creierul să producă anumite substanțe chimice care scad nivelul de estrogen.



Mai multă încredere în sine în intimitate.

Conform unui studiu efectuat la Universitatea din Arkansas la care au luat parte 408 persoane care au fost chestionate în legătură cu modul în care se simt dorite de partener și cu performanțele sexuale, a rezultat faptul că încrederea în sine are efecte benefice în dormitor. În realitate, 88% dintre femeile care se antrenează 4, 5 zile pe săptămână consideră că se situează „deasupra mediei” sau „mult peste medie” în ce privește activitatea sexuală. Cu cât sunt mai suple și mai în formă, cu atât se simt mai dorite.



O minte mai lucidă.

Câteva studii efectuate au demonstrat faptul că atunci când se antrenează în mod regulat, pe măsură ce înaintează în vârstă, femeile au șanse mari de a-și păstra funcția cognitivă dat fiind faptul că exercițiile fizice stimulează producerea de noi celule nervoase la nivelul creierului întărind în același timp conexiunile dintre acestea. În urma unui studiu realizat pe 6.000 de femei a rezultat că riscul apariției problemelor de natură cognitivă scade cu 13% cu fiecare distanță de aproximativ 2 km. pe care o femeie o parcurge pe jos.



Un sistem osos mai puternic.

Training-ul de forță din cadrul programului efectuat la Curves constituie una dintre cele mai bune modalități de apărare împotriva osteoporozei, boală în care oasele devin fragile și predispuse la fracturi. Aceste exerciții vă supun oasele la o presiune care le obligă să producă masă osoasă nouă pentru a-și asigura propria stabilitate. „Supunându-vă oasele la presiunea exercitată în timpul exercițiilor cu greutate, le veți obliga să se reconfigureze și să devină mai puternice. În lipsa activității fizice, acestea vor deveni mai fragile deoarece organismul dvs. nu va consuma energie pentru întărirea sistemului osos dacă nu îl veți determina dvs. să o facă. Acesta este motivul

pentru care trebuie să ridicați greutate”, afirmă doctorul Oz.



Ochi mai sănătoși.

Treizeci de minute de antrenament scad tensiunea oculară cu 20%, ceea ce înseamnă o bună protecție împotriva glaucomului, boală ce poate duce la orbire. Scăderea presiunii oculare contribuie la supraviețuirea fibrelor esențiale din nervul optic, aceasta fiind una dintre cauzele principale care duc la pierderea vederii.

“Totul este posibil!” Pe măsură ce corpul devine mai puternic, crește și încrederea pe care o aveți în propriile capacități. *Atunci când vin la noi persoane sedentare, după o perioadă de antrenament intens acestea ne spun: „N-am crezut niciodată că pot face așa ceva”, afirmă doctorul Oz. La început, când văd că pot face exercițiile, acestea își câștigă încrederea în sine, încredere care mai apoi se transferă și în alte sfere ale vieții lor. Acesta este cel mai important beneficiu al antrenamentelor regulate: ne inspiră să facem și alte modificări sănătoase în viața noastră. Ne simțim mai bine când facem fitness. Scăpăm de inerția și letargia care au pătruns în viața noastră atât de mult și pregătește terenul pentru a face și alte schimbări cum ar fi renunțatul la fumat sau adoptarea unei diete sănătoase”.*

Daryn Eller este autoarea unor cărți pe subiecte de sănătate și fitness. Aceasta trăiește și muncește în Veneția, California. Articolul a fost tradus din revista DIANE. THE CURVES MAGAZINE (apărut în iarna anului 2006)